中学校予定献立表

令和 8年　11月分

五日市学校給食センター

日・曜	献立名 主食	牛乳	おかず	つけるもの	主な材料 主にエネルギーになる 黄色のグループ	主に体の組織を作る 赤のグループ	主に体の調子を整える 緑のグループ	栄養価 エネルギー	たんぱく質
2・月	ごはん	牛乳	生揚げとわかめの味噌汁 五目厚焼き玉子 きんぴら煮		米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 でん粉	牛乳 生揚げ わかめ 味噌 卵 ひじき 豚肉	えのきたけ 長ねぎ しょうが にんじん しいたけ ほうれん草 グリンピース ごぼう	745kcal	28.1ｇ
4・水	黒砂糖パン	牛乳	クルプニック ハンバーグ ケチャップソース チーズマカロニ	世界の料理「ポーランド」	黒砂糖パン 油 じゃがいも 押麦 砂糖 でん粉 バター 米粉 マカロニ ラード	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ 鶏肉 豚肉 大豆	セロリー にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく しょうが トマト マッシュルーム	766kcal	29.7ｇ
5・木	ごはん	牛乳	四川豆腐 茎わかめの中華炒め みかん		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 茎わかめ さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん たけのこ 長ねぎ しいたけ にら みかん	724kcal	32.9ｇ
6・金	ごはん	牛乳	かぼちゃ入り豚汁 さばの辛味焼き じゃこ入り野菜炒め かみかみデザート	行事食「いい歯の日」	米 こんにゃく 砂糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 さば ちりめんじゃこ そらまめ	しょうが にんじん 大根 ごぼう かぼちゃ 長ねぎ にんにく キャベツ ピーマン	752kcal	33.8ｇ
9・月	ごはん	牛乳	五目汁 豆乳コロッケ ごぼうのごま炒め		米 油 砂糖 パン粉 ショートニング でん粉 小麦粉 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 さつま揚げ 豚肉	にんじん 大根 しいたけ ごぼう しめじ 玉ねぎ とうもろこし	749kcal	26.9ｇ
10・火	ゆで スパゲッティ	ジョア（ストロベリー）	ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨのｿｰｽ ハムと野菜のソテー りんご(1/8)		スパゲッティ オリーブ油 バター 油 小麦粉	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 チーズ ハム 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ほうれん草 枝豆 りんご	710kcal	29.7ｇ
11・水	ごはん	牛乳	中華風コーンスープ 揚げぎょうざ(2) 豚キムチ炒め		米 油 でん粉 砂糖 ラード 小麦粉	牛乳 ハム 卵 豚肉	にんじん 玉ねぎ にら しょうが にんにく たけのこ さやいんげん 白菜キムチ キャベツ とうもろこし	763kcal	29.0ｇ
12・木	ごはん	牛乳	肉豆腐 いかの鉄板焼き 海藻サラダ	和風ドレッシング	米 砂糖 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 まふのり 豆腐 いか 茎わかめ ふのり わかめ 昆布 白とさかのり	しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根	713kcal	35.6ｇ
13・金	ごはん	牛乳	具だくさん味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ごまじゃが		米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 たら 鶏肉	白菜 なめこ 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	755kcal	32.0ｇ
16・月	ごはん	牛乳	大根とわかめの味噌汁 鶏肉のにんにく風味焼き 豚肉とれんこんの炒め煮		米 砂糖 油 こんにゃく	牛乳 油揚げ わかめ 味噌 鶏肉 豚肉	大根 長ねぎ にんにく レモン にんじん れんこん さやいんげん	710kcal	30.2ｇ
17・火	ごはん（ひとめぼれ）	牛乳	はっと汁 笹かまのごまだれ焼き 里いもと鶏肉の味噌煮	郷土料理「宮城県」	米 すいとん 麸 油 ごま 砂糖 でん粉 里いも	牛乳 豚肉 笹かまぼこ 鶏肉 味噌	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 しょうが たけのこ さやいんげん	672kcal	25.9ｇ
18・水	砂糖揚げパン	牛乳	ＡＢＣスープ ポークビーンズ みかん		パン 油 砂糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ パセリ にんにく トマト みかん バジル	740kcal	25.6ｇ
19・木	ごはん	牛乳	肉団子と春雨のスープ さわらのねぎソース ホイコーロー		米 春雨 油 砂糖 でん粉 パン粉	牛乳 さわら 豚肉 味噌 鶏肉	にんじん 大根 たけのこ にら 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ	711kcal	33.7ｇ
20・金	ゆでうどん	牛乳	きつねうどんのつけ汁 こんにゃくと 茎わかめの炒めもの 大学いも		ゆでうどん 砂糖 でん粉 こんにゃく さつまいも 油 水あめ ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 茎わかめ さつま揚げ	しょうが ごぼう 長ねぎ 小松菜 にんじん	745kcal	26.2ｇ
24・火	ごはん	牛乳	チキンカレー いんげんときのこのソテー りんご(1/8)		米 じゃがいも カレールウ 油	牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご しめじ さやいんげん	757kcal	22.9ｇ
25・水	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 鮭の塩焼き かぶと豚肉の煮物	行事食「和食の日」	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 油揚げ 味噌 鮭 豚肉	にんじん えのきたけ 白菜 長ねぎ しょうが かぶ さやいんげん	677kcal	30.8ｇ
26・木	ごはん	牛乳	さつま汁 チキンカツ 刻み昆布の炒めもの	パックソース	米 さつまいも 小麦粉 パン粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 昆布 さつま揚げ	しょうが にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	800kcal	31.1ｇ
27・金	わかめごはん	牛乳	かきたま汁 ししゃものから揚げ(2) にんじんしりしり		米 でん粉 油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ツナ 子持ちししゃも わかめ	にんじん 玉ねぎ えのきたけ しいたけ 長ねぎ キャベツ	731kcal	31.8ｇ
30・月	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー オムレツ ポテトサラダ	ノンエッグマヨネーズ	米 油 じゃがいも オリーブ油 ラード ハヤシルウ 小麦粉 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 卵 大豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし 枝豆	816kcal	30.1ｇ

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	739kcal	29.8g

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

＊17日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

献立メモ

季節の食べ物

・さつまいも
・里いも ・なめこ
・えのきたけ
・しめじ・しいたけ
・マッシュルーム
・かぶ ・ごぼう
・大根 ・白菜
・ほうれん草
・にんじん ・長ねぎ
・れんこん
・りんご ・みかん
・さば ・鮭 ・ししゃも

4日　世界の料理「ポーランド」

クルプニックは、麦の入った野菜スープです。麦のとろりとした食感が特徴のポーランドの家庭料理です。

17日　郷土料理「宮城県」

「ごはん(ひとめぼれ)」

あきる野市の友好姉妹都市である栗原市で作られているお米を炊いて、提供します。

「はっと汁」

「はっと」は、小麦粉に水を加え、耳たぶ程度のかたさになるまでよく練り、適当な時間寝かせ、指で薄く伸ばして茹でたものです。今回の給食では、すいとん、油麩を入れる予定です。

「笹かまのごまだれ焼き」

笹かまぼこは、宮城県での生産が盛んです。

25日　行事食「和食の日」

11月24日は、1124「いいにほんしょく」の語呂合わせから「いい和食の日」とされています。2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。この日は、だしを使った和食とし、だしは、煮干とさば節を使用してとります。

あきる野市の野菜

〈11月に使用予定のもの〉

・さつまいも

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『アレルギー指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この２点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。
ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL：042-595-0817　FAX：042-595-2600